

CampusLife

Das Magazin rund ums Studium in Karlsruhe und Pforzheim

Ausgabe 2 * Februar 2013 *

Schöne neue Welt

Wie sieht sie aus, Ihre Info von morgen?

Das digitale Studentenwerk – denken Sie mit!

PBS: Rituale und Routine. Und täglich grüßt das Murmeltier!

stu
den
ten
werk

KARLSRUHE

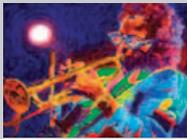
Anzeige



STUDENTENHAUS ADENAUERRING 7

Februar 2013

- **Sa 02. 02., 20 Uhr, Ball mit dem Tanzorchester am KIT**
- **So 03.02., 20.00 Uhr Jazz-Konzert, KIT Bigband**



- **Mi 6. 2., ca. 13 Uhr Roboterrennen KIT/Informatik**
 - **Mi 6. 2., 16.30 Uhr Junge Talente Vortrag & Musik, KIT**
 - **So 10.2., 18.00 Uhr Tanzperformance KIT/Architektur**
- Vorschau März 2013
- **14.- 17. 03., 11. Karlsruher Stummfilmtage Fritz Lang ~ Cineast HfG, ZKM & StH**



Entwurf zu „Metropolis“

Aktuelle Infos auf unserer Website:
www.studentisches-kulturzentrum-am-kit.de

Kontakt: Tel. 07212/691239, Email: leitung@skuss.uni-karlsruhe.de

STUDENTISCHES KULTURZENTRUM
 AM KARLSRUHER INSTITUT FÜR TECHNOLOGIE (KIT) GEM. GMBH

Tandem

Tandem bringt Studierende zusammen, die sich gegenseitig in ihrer Muttersprache unterrichten wollen. Die Anzeigen finden Sie auch online unter tandem.studentenwerk-karlsruhe.de. Dort können Sie auch eine Anzeige aufgeben.



Suche Deutsch
Biete Portuguese
E-Mail preams.anderson@gmail.com
Telefon 0176 78424285

Suche Deutsch/Englisch
Biete Chinesisch
E-Mail jinan.zheng@gmail.com
Telefon 0157 84743773

Suche Deutsch
Biete Portugiesisch
E-Mail romeuamadeus@hotmail.com
Telefon 0177 9243359

Suche Deutsch
Biete Brasilianisches Portugiesisch
E-Mail ju.spinheiro@hotmail.com
Telefon 0176 98257982

Suche Deutsch
Biete Spanisch
E-Mail jorgeajenjo@gmail.com
Telefon 0176 77219016

Suche Deutsch
Biete Italienisch
E-Mail ricciu85@libero.it
Telefon 0176 61345917

Suche Deutsch
Biete Französisch
E-Mail lulucarne@laposte.net
Telefon 07203 925779

Suche Deutsch
Biete Französisch
E-Mail mariette.forconi@free.fr
Telefon 0157 77951016

Suche Deutsch
Biete Französisch
E-Mail kgodfried@yahoo.com
Telefon 0176 75219793

Suche Deutsch
Biete Englisch
E-Mail nsizemo1@uncc.edu
Telefon 0176 86807540

Suche Türkisch
Biete Deutsch
E-Mail alex.buehler89@gmail.com
Telefon 0176 31194301

Suche Deutsch
Biete Türkisch
E-Mail tandemkarlsruhe@gmail.com
Telefon 0176 32793866

Suche Italienisch
Biete Deutsch
E-Mail ccern@web.de
Telefon 0175 6445108

Suche Deutsch
Biete Französisch
E-Mail arnaud.roulland@gmail.com
Telefon 0176 66822037

Suche Deutsch
Biete Chinesisch
E-Mail zhxj3010373@gmail.com
Telefon 0176 31468314

Suche Deutsch
Biete Chinesisch
E-Mail uu5208@hotmail.com
Telefon -

Suche Englisch/Spanisch
Biete Deutsch
E-Mail ukbwc@student.kit.edu
Telefon 0157 71567910

Suche Englisch
Biete Deutsch
E-Mail shinto@versanet.de
Telefon 0176 32793866

Suche Deutsch
Biete Russisch
E-Mail alla-jj@mail.ru
Telefon 0175 7585508

Liebe Leserinnen und Leser,

so, der Jahreswechsel ist verdaut, der Frühling hoffentlich nicht mehr allzu weit und für uns ist es an der Zeit, da anzuknüpfen, wo wir 2012 aufgehört haben: Wesentliche Informationen für alle Studierenden aufzubereiten und Ihnen anzubieten, damit Sie im studentischen Alltag alles zusammenhaben, was Sie brauchen. Dabei bewegt uns besonders die Frage: auf welchem Weg? Ist ein Printmedium noch zeitgemäß? Welche Infokanäle nutzen unsere Leser und welche nicht? Und, welche Neuerungen brauchen Sie? Denken Sie mit uns über das Studentenwerk von morgen nach und helfen Sie uns, Ihnen zu helfen. Unsere Kommunikation erklärt Ihnen auf Seite 4 alles, was Sie wissen müssen, wenn Sie am Studentenwerk von morgen mitgestalten wollen.

Was das Jahr 2013 sonst noch für beachtenswerte Neuerungen für Studierende bringt, hat das Deutsche Studentenwerk auf Seite 5 für Sie zusammengefasst. Also alles Wichtige zu Minijobs, BAföG und GEZ erfahren Sie dort aus erster Hand. Immerhin können Sie ab sofort ein wenig mehr pro Monat dazuverdienen. Das wird im studentischen Alltag sicher helfen.

Im Alltag hilft auch Routine. Man sagt, jemand ist routiniert, wenn er seine Aufgabenstellung oder seinen Alltag scheinbar mühelos erledigt und dabei mit einzelnen Dingen nicht mehr Zeit verliert als nötig, um sein Ziel zu erreichen. Insofern helfen uns Routinen, Dinge, die immer wiederkehren nicht immer neu durchdenken zu müssen. So sparen wir Zeit und Energie. Was aber, wenn der Titel „Routinier“ zum Problem wird, denn allzu starre Routinen verbergen ein Problem: was, wenn die Routine nicht mehr auf-



rechtzuerhalten ist? Ein wieder mal spannender Beitrag unserer Psychotherapeutischen Beratungsstelle mit hilfreichen Hinweisen für alle, die eine Routine auch schon mal negativ erlebt haben.

Ansonsten hoffe ich, Sie in der nächsten Ausgabe mit einer Vorahnung des Frühlings begrüßen zu können und wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr Michael Postert
Geschäftsführer des Studentenwerks Karlsruhe

2

Tandem

Sprachkontakte für Studierende

4

Das digitale Studentenwerk

Mitdenken und gratis essen.

5

Studienfinanzierung 2013

Die Neuerungen

7-12

Mensapläne

Am Adenauerring, Moltke, Erzberger, Am Schloss, Tiefenbronner, Holzgarten

12

Tandem

Sprache lernen mit Muttersprachlern

13

Das KitTanz-Orchester...

...stellt sich vor

14-15

Und täglich grüßt das Murmeltier

Vom Umgang mit Routine(n)

15

STUDIFROSCH

Morgen, Morgen, nur nicht heute...

16

Kontakt / Impressum

Das digitale Studentenwerk – mitdenken und gratis essen

Wenn Sie diese Zeilen lesen, darf ich Sie als (hoffentlich) treuen Leser der CampusLife begrüßen. Ich hoffe, dass Sie hier die Informationen rund um Ihr Studium bekommen, die Sie für den Alltag brauchen. Seit Oktober 2002 erscheint die CampusLife monatlich in dieser Form und ist damit mit mehr als 10 Jahren ein recht dienstliches Medium im sich schnell wandelnden Medienumfeld.



Was ist Ihr Lieblingsplatz im Cyberspace und welche Informationen brauchen Sie? Helfen Sie uns, Ihnen zu helfen! Damit die Informationen dahin kommen, wo Sie sie brauchen.

Nach langen, treuen Diensten soll die CampusLife Verstärkung bekommen. Sollen die Informationskanäle an die aktuellen Begebenheiten angepasst werden. Nicht erst seit der Einführung unserer App „Universe“ wissen wir, dass die Studierenden zunehmend an mobilen, digitalen Informationen interessiert sind. Die Userzahlen der App belegen das eindrucksvoll: Circa 8.000 aktive User gibt es bereits und die Zahl steigt stetig.

Wir möchten mit einer Tradition brechen, aber dabei eine andere beibehalten. Das CampusLife soll in absehbarer Zukunft nicht mehr in diesem Format erscheinen. Soviel zur Veränderung. Aber ähnlich wie das CampusLife 2002 gemeinsam mit den Studierenden entwickelt wurde und seither auch mit einer studentischen Redaktion ausgestattet war, die direkt aus dem Leben der Studierenden berichteten, wollen wir das neue Gesicht der CampusLife gemeinsam mit Ihnen, den Studierenden und Angestellten der Hochschulen entwickeln. Und dabei ist die wichtigste Frage: Welche Informationen rund um das Studium oder den Campus brauchen Sie vom Studentenwerk und welche würden Sie sich wünschen?

Eine Aufforderung zum Mitdenken und Mitgestalten also und ein bisschen auch Wunschkonzert, denn natürlich sind Ihre Wünsche unser Maßstab für die Entwicklung künftiger Informationswege, egal ob künftig als Printmedium oder im Social Web. Die Einführung der App war für uns nur der erste Schritt, und bei den nächsten Schritten bitten wir um Ihre Hilfe.

Und da sich Mitdenken auch lohnen sollte, freuen wir uns nicht nur über Ihre Ideen, sondern verlosen unter allen Ideengebern drei Mensagutscheine im Wert von jeweils 50.- Euro, die wir auf Ihre Mensakarte laden.

Also Mitdenken, gratis essen und eine Mail mit Ihrer bahnbrechenden Idee an kommunikation@studentenwerk-karlsruhe.de schicken.

Helfen Sie uns bei den Fragen:

- › Wie sieht mein digitales Studentenwerk aus?
- › Was kann/soll es und auf welchen Medien?
- › Was fehlt mir noch, ist aber wichtig im täglichen Leben?
- › Welche Informationen sind nur schwer oder gar nicht zu bekommen?
- › Welche Ideen haben Sie?

Wir freuen uns drauf! Feedback garantiert!

*Thomas Mosthaf
Leiter Kommunikation Studentenwerk*

Studienfinanzierung 2013: Das ändert sich bei Minijob, BAföG, GEZ & Co

Studierende in Mini- und Midi-Jobs können ab 2013 jeweils 50 Euro im Monat mehr verdienen. Beziehen sie aber gleichzeitig BAföG, sollten sie die Hinzuverdienstgrenze von 400 Euro monatlich beachten, sonst wird der BAföG-Zuschuss gekürzt. Der neue Rundfunkbeitrag gilt selbstredend auch für Studierende, allerdings können BAföG-Geförderte befreit werden. Darauf macht das Deutsche Studentenwerk (DSW) aufmerksam.

- Verdienstgrenzen angehoben: Minijobs auf 450 Euro, Midijobs auf 850 Euro
- Beim BAföG bleibt Einkommensgrenze für Nebenjob bei 400 Euro im Monat
- Rundfunkgebühr wird -beitrag: BAföG-Geförderte können Befreiung weiterhin beantragen
- Unisex-Tarif: Keine Auswirkungen für Studierende in gesetzlichen Krankenversicherungen
- KfW-Studienkredit neu bis 44 sowie für Zweit-, Teilzeit-, Master-Studiengänge und Promotionen



2013 bringt einige Änderungen für Studierende. Verpassen Sie nichts!

Die Organisation, die sich für die sozialen Interessen der rund 2,5 Millionen Studierenden in Deutschland einsetzt, das deutsche Studentenwerk in Berlin, hat die wichtigsten Änderungen und Neuregelungen für Studierende für das kommende Jahr zusammengestellt.

Mehr bei Minijob und Midijob

Neue Grenzwerte bei den so genannten Mini- und Midi-Jobs. Der Mini-Job heißt ab 2013 nicht mehr 400-Euro-Job, sondern 450-Euro-Job. Grund ist die Anhebung der Verdienstgrenze von 400 auf 450 Euro im Monat; der Midi-Job wurde auf 850 Euro erhöht. Aber Achtung: Das BAföG wurde nicht entsprechend angepasst; wer BAföG erhält, darf weiterhin nur maximal 400 Euro im Monat hinzuverdienen. Sprich: Wenn BAföG-Beziehern, die künftige Mini-Job-Grenze voll ausschöpfen und fortan 450 Euro verdienen, wird der BAföG-Zuschuss um 50 Euro gekürzt. Und: Für Mini- und Midi-Jobs gilt ab 2013 die Rentenversicherungspflicht.

Rundfunkbeitragspflicht nun für Haushalte

Im neuen Jahr muss man sich von der alten Gebühreneinzugszentrale (GEZ) verabschieden, die fortan als „Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio“ firmieren wird. An die Stelle

der Rundfunkgebühr tritt der Rundfunkbeitrag von 17,98 Euro im Monat, der pauschal pro Haushalt erhoben wird. BAföG-geförderte Studierende können sich auf Antrag davon befreien lassen.

Unisex-Tarife in der Krankenversicherung

Ab dem 1. Januar 2013 gilt für Versicherungen der Unisex-Tarif, der keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern mehr zulässt. Für Studierende, die gesetzlich krankenversichert sind, ändert sich nichts. Anders bei Studierenden, die privat krankenversichert sind: Männer sollten mit einem Anstieg ihrer Tarife rechnen, Studentinnen könnten in Zukunft weniger bezahlen.

KfW-Studienkredit bis 44

Ab 2013 können Studierende auch für ein Zweitstudium, Postgraduale Studiengänge wie Zusatz-, Ergänzungs-, Aufbau- oder Masterstudiengänge sowie Promotionen einen Studienkredit der halbstaatlichen Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) beantragen. Außerdem wurde die Altersgrenze von 34 auf 44 Jahre angehoben.

Weitere Änderungen, unter anderem zur Pflegeversicherung und zum Unterhaltsrecht, auf der Internet-Plattform „studis online“:

bafog-rechner.de/Hintergrund/art-1472-jahresausblick-2013.php

Stefan Grob

Referatsleiter Presse/Kultur

Stellvertreter des Generalsekretärs

Deutsches Studentenwerk

Anzeige

**Das Hochschulteam informiert:
Veranstaltungsangebote im Februar 2013**

07.02. BewerbungsCheck (Servicebüro Studentenwerk / KIT)
14.02. Alternativen zu Klassenzimmer und Schule

Informationen: www.arbeitsagentur.de ->
Partner vor Ort -> Karlsruhe -> Akademiker
-> Wintersemester 2012/2013
Kontakt: Karlsruhe.1-Akademiker@arbeitsagentur.de
Tel. 0 1801 555 111 (Festnetzpreis 39 ct/min, Mobilfunkpreise abweichend)

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Karlsruhe



**Hups!
Hab ich noch
was drauf?***

*** Können Mensabesucher mit Autoload getrost vergessen!**

**„Ab April mit dem elektronischen
Einzugsverfahren Autoload nie
wieder mit leerer Mensakarte an
der Kasse stehen.“**

**Informationen an allen Kassen des Studentenwerks
und unter autoload.studentenwerk-karlsruhe.de**

**s
t
u
d
e
n
t
e
n
w
e
r
k**
KARLSRUHE

Öffnungszeiten

Cafeterien Karlsruhe	Mensen Karlsruhe	Mensen Pforzheim
Cafeteria Bismarckstraße Mo-Do 7.30–16.00 Uhr Fr 7.30–14.00 Uhr	Mensa Am Adenauerring Mo-Fr 11.00–14.00 Uhr	Mensa Tiefenbronner Straße Mo-Fr 11.00–14.00 Uhr
Cafeteria Engesserstraße Mo-Do 8.30–16.00 Uhr Fr 8.30–15.00 Uhr	Curry-Queen Mo-Fr 11.00–14.30 Uhr Mo-Do 16.00–19.30 Uhr (Abendmensa)	Mensa Holzgartenstraße Mo-Fr 11.30–13.30 Uhr
Cafeteria Moltkestraße Mo-Do 7.30–16.00 Uhr Fr 7.30–14.00 Uhr	Buffet Update Mo-Fr 11.00–14.00 Uhr	 <p><i>Baden-Württembergs Größte: Die Mensa Am Adenauerring!</i></p>
Cafebar Moltke Mo-Do 11.00–15.00 Uhr	Mensa Moltke Mo-Fr 11.15–14.15 Uhr	 <p><i>Baden-Württembergs Schönste: Die Mensa Moltke!</i></p>
Cafeteria Am Adenauerring Mo-Do 7.30–17.00 Uhr Fr 7.30–16.00 Uhr	Mensa Erzbergerstraße 121 Mo-Fr 11.30–13.30 Uhr	
Cafeteria Schloss Gottesaue Mo-Fr 10.00–15.00 Uhr	Mensa Schloss Gottesaue Mo-Fr 12.00–14.00 Uhr	
Cafeteria Erzbergerstraße 121 Mo-Do 7.45–15.30 Uhr Fr 7.45–14.00 Uhr	Cafeterien Pforzheim	
chicco di caffè Mo-Do 9.30–14.30 Uhr, Fr. bis 14.00	Cafeteria Tiefenbronner Straße Mo-Do 7.30–17.15 Uhr Fr 7.30–14.30	
	Cafeteria Holzgartenstraße Mo-Do 9.00–16.00 Uhr Fr 9.00–14.30 Uhr	

Preise*

	Studierende	Schüler	Bedienstete	Gäste
Hauptkomponenten: je nach Angebot	1,70 € bis 2,40 €	1,95 € bis 2,85 €	2,50 € bis 3,55 €	3,75 € bis 5,30 €
Vitaminbeilage: Gemüse und Salat je nach Angebot	0,70 € bis 1,00 €	0,70 € bis 1,00 €	0,70 € bis 1,00 €	0,90 € bis 1,20 €
Stärkebeilage: gekochte, fettgebackene oder Bratkartoffeln, Semmelknödel, Teigwaren, Reis, Spätzle	0,70 € bis 0,95 €	0,70 € bis 0,95 €	0,70 € bis 0,95 €	0,85 € bis 1,10 €
Dessert: je nach Angebot	0,50 € bis 0,95 €	0,50 € bis 0,95€	0,50 € bis 0,95€	0,70 € bis 1,15 €
Obst: je nach Angebot	0,50 € bis 0,90 €	0,50 € bis 0,90 €	0,50 € bis 0,90 €	0,70 € bis 1,10 €
Tagessuppe	0,45 €	0,45 €	0,45 €	0,65 €
Abendmensa, College Point – Mensa Am Adenauerring (100 g)	0,71 €	0,82 €	0,98 €	1,40 €
Der schnelle Teller/Gut und Günstig	2,50 €	2,80 €	3,00 €	3,65 €
Tagesgericht Mensa Am Adenauerring	2,15 € bis 2,75 €	2,50 € bis 3,20 €	3,15 € bis 4,05 €	4,75 € bis 6,05 €
Schnitzelbar Mensa Am Adenauerring (100 g)	0,84 €	0,97 €	1,16 €	1,68 €
Wok: Update, Mensa Am Adenauerring, Mensa Moltke, Mensen Pforzheim (100 g)	0,84 €	0,97 €	1,16 €	1,68 €
Mensa Burger/Salat/Pasta/Gemüsebuffet (100 g)	0,79 €	0,91 €	1,09 €	1,58 €

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir mitunter nicht alle Gerichte bis zum Ende der Essensausgabe vorrätig halten können. Die Beilagen Teigwaren, Pommes, Reis, Petersilienkartoffeln, Kartoffelsalat, Country Potatoes oder Brötchen werden grundsätzlich vegan zubereitet. An der Linie 2/4/5 gibt es immer eine Tagessuppe.

* Weitere Angebote entnehmen sie bitte den jeweiligen Einrichtungen.

Legende Speisezusätze

(1) mit Farbstoff | (2) mit Konservierungsstoff | (3) mit Antioxidationsmitteln | (4) mit Geschmacksverstärker | (5) mit Phosphat | (6) Oberfläche gewachst | (7) geschwefelt | (8) Oliven geschwärzt | (9) mit Süßungsmitteln | (10) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | (11) enthält eine Phenylalaninquelle | (12) kann Restalkohol enthalten

🐄 enthält Rindfleisch | 🐷 enthält Rindfleisch aus artgerechter Tierhaltung | 🐷 enthält Schweinefleisch | 🌱 vegetarisches Gericht (ohne Fleischzusatz) | 🌿 veganes Gericht | 🐟 Marine Stewardship Council (MSC) zertifizierter Fisch (Bio) kontrolliert biologischer Anbau / DE007 Öko Kontrollstelle



Produktkettenzertifizierungscode SGS-NL-MSC-C-0624



Mensa Am Adenauerring

	Linie 1	Linie 2	Linie 3	Linie 4/5	Abend
Fr 01.02.	2 Eieromlette mit Rahmspinat Dampf-kartoffeln und Vanillepudding (V) 2,50€, Mensa-Fischburger mit Steakhouse frites und Vanillepudding(9) 2,50€	Ragout vom Jungweideschaf (12) 2,30€, Steakhouse frites (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€	Pasta con Zucchini (B) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Mini Frikadellen mit Schafskäse Tomatensoße (C) 1,80€, Gemüse-Kartoffelauflauf (V) 1,70€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen am: 01.02.2013
Mo 04.02.	Frikadelle Hausfrauen Art mit Jägersoße Teigwaren und Salat (12, C) 2,50€, Kartoffel-Spinatgratin mit Mozzarella und Salat (V) 2,50€	Rindergeschneitzeltes in Kräuter-rahm (12, B) 2,20€, Pommes (B) 0,90€, Spätzle (V) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Sylter Fischpfanne 2,35€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Putenschnitzel paniert mit Rahmsoße (12) 2,00€, Penne mit Kräuter-Tomatensugo auf Wunsch mit Reibekäse (B) 1,70€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Abendessen pro 100g 0,71€
Di 05.02.	Apfelstrudel mit Vanillesoße, Tagessuppe und Salat (V) 2,50€, Hähnchen-Curry-geschneitzeltes mit Reis und Salat 2,50€	Gebratener Langschwanz-Seehecht Sweet Hot Coconut auf Gemüsestreifen (B) 2,30€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€	Sauerkraut Schupfnudeln (V) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Spaghetti Bolognese mit Reibekäse (B) 1,90€, Falafeln mit Korianderschmand (V) 1,90€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Abendessen pro 100g 0,71€
Mi 06.02.	Kräuterquark Sesamkartoffeln und Fruchtjoghurt (V) 2,50€, Chili con Carne, Baguettebrötchen und Fruchtjoghurt (B) 2,50€	2 St. Hähnchenkeulen 2,20€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€	Geröstete Maultaschen mit Ei (C) 2,15€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Schschliktopf mit Paprika, Speck und Zwiebeln (9, V) 2,00€, Kartoffel Cordon bleu, Currysoße (12, V) 1,80€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Abendessen pro 100g 0,71€
Do 07.02.	Cappelletti mit Schinken-Champignon-Sahnesoße, Reibekäse, Salat und Obst (4,5, C) 2,50€, Cappelletti Caprese mit Salat und Obst (V) 2,50€	Schweinebraten Gyros Art (C) 1,90€, Kartoffelchips (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€	Solidaritätessen Gemüserispfanne mit Tomatensoße (B) 2,20€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenbrustfilet paniert mit Barbecue Soße (9) 2,00€, Marinierter Tofu mit Kräuterkruste und Pesto rosso (B) 1,80€, Pommes (B) 0,90€, Tomatennudeln (B) 0,90€	Abendessen pro 100g 0,71€
Fr 08.02.	Fleischkäse mit Ketchup, Pommes frites und Schokoladenpudding (5,9, C) 2,50€, 2 Tellerrösti mit mediterranem Gemüse und Schokoladenpudding (B) 2,50€	Rahmgulasch vom Hähnchen 2,00€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€	Schweizer Äplermagronen (C) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	paniertes Seelachsfilet mit Frankfurter grüne Sauce (9, B) 2,00€, Gnocchi mit Spinat-Gorgonzolasoße (V, Lab) 1,95€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Mo 11.02.	Bifteki mit Tzatziki Reis und Salat (3,9, B) 2,50€, Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Paprikasoße, Kartoffeln und Salat (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Spaghetti alla vongole 2,15€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Zitronendip (9) 2,00€, Penne mit Gemüsebolognese auf Wunsch mit Reibekäse (B) 1,70€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Di 12.02.	Geschlossen am: 12.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Kartoffel-Gemüsepfanne mit Tomatensoße (V) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Cannelloni al Forno mit Ricotta-Spinat-Füllung (V) 1,95€, Rahmgeschneitzeltes vom Schwein (C) 1,90€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Mi 13.02.	Erbseneintopf mit Bockwurst oder vegetarischer Wurst, Baguettebrötchen und Sahnefruchtjoghurt (4,5) 2,50€, Börek mit orientalischem Salat und Sahnefruchtjoghurt (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Schinkennudeln mit Ei (4,5, C) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Burgunder Braten (12, B) 2,20€, 3 Semmelknödel mit frischen Rahmchampignons (V) 2,05€, Spätzle (V) 0,90€, Krokettchen (V) 0,90€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Do 14.02.	Spaghetti Carbonara mit Reibekäse, Salat und Obst (C) 2,50€, Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat und Obst (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Solidaritätessen Pilaw mit Gemüse und Kräuterjoghurt (7,12, V) 2,20€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kalbsgulasch (12) 2,30€, Allgäuer Käseknöpfe (V, Lab) 1,95€, Kartoffelknödel (V) 0,90€, Pommes (B) 0,90€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Fr 15.02.	Maultaschen geschmälzt mit hausgemachtem Kartoffelsalat und Karamellpudding (C) 2,50€, Nudel-Lauch-Auflauf mit Salat und Karamellpudding (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Karibische Pfanne mit Putenfleisch 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Gedämpftes Kabeljaufilet mit Senfsoße (12, B) 2,30€, Kartoffel-Gemüsepudding mit Kräuterfrischkäsesoße (V) 1,95€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Mo 18.02.	Tagliatelle Verde mit Gorgonzolasoße und Salat (V, Lab) 2,50€, Geflügel-Cevapcici mit Ajvar Djuvecreis und Salat 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Pfannengyros von der Pute mit Tzatziki 2,50€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Rinderragout Stroganoff (2,9,12, B) 2,20€, 2 St. Snackrollen Pomodoro mit Jalapeno-Tomatensugo (V) 1,90€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Di 19.02.	Schweinegulasch "Zigeuner Art" Teigwaren und Rohkostsalat (2,9, C) 2,50€, 2 St. Dampfudeln mit Vanillesoße, Tagessuppe und Rohkostsalat (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Pasta con Broccoli (B) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kalbsbraten mit Rahmsoße (12) 2,30€, Marktgemüse mit Schnittlauchhollandaise (V) 1,80€, Krokettchen (V) 0,90€, Spätzle (V) 0,90€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Mi 20.02.	Kokos-Curry-Gemüse mit Duftreis und einem Milchreisdessert (B) 2,50€, Pikanter Bohnentopf mit Rindswurst oder veget. Wurst Baguettebrötchen und einem Milchreisdessert 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Räuberpfanne mit Mini-Frikadellen (C) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Serbisches Reisfleisch mit Ajvar (C) 2,25€, Tofu Gemüsemedaillon mit Rahmgemüse (V) 1,95€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Do 21.02.	Ravioli Arrabiata mit Reibekäse, Salat (C) 2,50€, Ravioli Peperonata mit Reibekäse, Salat (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Solidaritätessen Indonesische scharfe Curry Lauchnudeln (V) 2,20€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Pizza mit Schinken, Salami und Champignons (C) 2,35€, Chili sin Carne auf Wunsch mit Zitronenschmand (B) 2,00€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Fr 22.02.	4 Pfannkuchen mit Rahmgemüse und Vanillepudding (V) 2,50€, Schweinebraten mit Biersoße, Teigwaren und Vanillepudding (12, C) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Paella mit Hähnchenfleisch und Meeresfrüchte 2,15€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hokifilet in der Zitronenpanade mit Mango-Chilichutney (B) 2,20€, Italienischer Nudelauflauf (V, Lab) 1,70€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Mo 25.02.	Veget. Frühlingsschneitzel mit Würzsoße, Duftreis und Salat (4,9, V) 2,50€, Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchiniisoße mit Teigwaren und Salat 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Tortellini-Gemüsepfanne (V) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Rinderroulade (B) 2,30€, paniertes Hirtenkäse mit Tzatziki (V) 2,00€, Spätzle (V) 0,90€, Pommes (B) 0,90€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Di 26.02.	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons und Salat (V) 2,50€, Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffeln und Salat (B) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Kaiserschmarren mit Apfelmus (V) 2,35€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Fagottini mit Tomaten-Rahmsoße und Reibekäse (V) 1,95€, Kasseler Rücken mit Bratensoße (4,5, C) 1,90€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Mi 27.02.	Linseneintopf mit Wiener oder vegetarische Wurst, Baguettebrötchen und Fruchtjoghurt (4,5) 2,50€, Gemüsemaultaschen mit Röstzwiebeln, hausgemachter Kartoffelsalat und Fruchtjoghurt (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Hackfleisch Risotto (B) 2,05€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Makkaroniauflauf mit Schinken und Tomatensoße (4,5, C) 2,05€, Getreide-Käse-Krusties mit Blattspinat (V) 1,90€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013
Do 28.02.	Pasta Bolognese mit Reibekäse, Salat und Obst (B) 2,50€, Pasta mit Käse-Sahnesoße, Salat und Obst (V) 2,50€	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 12.04.2013	Solidaritätessen Mexikanische Reispfanne mit Tomatensalsa (B) 2,20€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€, Salat (9, B) 0,75€, Tagesangebot siehe Tageskarte	2 Tellerrösti mit Ratatouille (B) 1,95€, Schwedische Köttbullar, Rahmsoße, Preiselbeeren (12, C) 1,80€, Pommes (B) 0,90€, Div. Desserts ab 0,50€ bis 0,75€	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 12.04.2013

Mensa Moltke

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Fr 01.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Pommes frites (♻️) 0,90€, Langkornreis (♻️) 0,70€, Suppe 0,45€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Pudding (♻️) 0,75€, Salat (9, ♻️) 0,75€, Mischgemüse (♻️) 0,70€	2 Eieromlette mit Rahmspinat, Salzkartoffel Dessert (♻️) 2,50€, Mensa-Fischburger, Steakhouse frites, Dessert (9) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Mo 04.02.	Hähnchenbrust gebraten mit Ananas Pfeffer- soße 2,00€, Pommes frites, Spätzle 0,90€, Kräuterreis 0,70€, Suppe 0,45€	Spaghetti Pesto mit Grana Padano 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Broccoligemüse, Erbsen-Karotten-Gemüse (♻️) 0,70€	Frikadelle Hausfrauen Art mit Jägersoße, Teigwaren, Salat 2,50€, Kartoffel-Spinatgratin mit Mozzarella, Salat 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Di 05.02.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße 1,90€, Pommes frites 0,90€, Petersilienkartoffel 0,70€, Suppe 0,45€	Spinatknödel mit Paprika-Zucchini-Ragout 2,10€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Schwarzwurzel Gemüse, Kaisergemüse (♻️) 0,70€	Apfelstrudel mit Vanillesoße, Tagessuppe, Salat 2,50€, Currygeschneitztes vom Huhn mit Duftreis, Salat 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Mi 06.02.	Geröstete Maultaschen mit Ei 2,00€, Country Potatoes Spätzle 0,90€, Duftreis 0,70€, Suppe 0,45€	Calamares Ringe mit Ajoli 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Sombroergemüse, Bohnengemüse (♻️) 0,70€	Kräuterquark mit Sesamkartoffeln, Dessert 2,50€, Chili con Carne, Brötchen, Dessert 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Do 07.02.	Badischer Sauerbraten 2,20€, Krokette, Kartoffelknödel 0,90€, Teigwaren 0,73€, Suppe 0,45€	Schwäbische Käsespätzle mit Röstzwiebeln 2,10€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Kohlrabigemüse Leipziger Allerlei-Gemüse (♻️) 0,70€	Cappelletti "Caprese" Salat 2,50€, Cappelletti mit Pilz-Champignon-Soße, Salat 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Fr 08.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Suppe 0,45€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Mischgemüse (♻️) 0,70€	2 Tellerrösti mit mediterranem Gemüse, Dessert 2,50€, Fleischkäse mit Ketchup, Pommes frites, Dessert (4,5,9, ♻️) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Mo 11.02.	Schweinegulasch Thüringer Art 1,90€, Pommes frites, Semmelknödel 0,90€, Kartoffelpüree 0,70€, Suppe 0,45€	Spinatspätzle, Gemüsepfanne mit Rahmsauce 2,10€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Blumenkohlgemüse, Cordialgemüse (♻️) 0,70€	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Paprikasoße, Kartoffeln, Salat 2,50€, Bifteki mit Zaziki, Reis, Salat 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Di 12.02.	Geschlossen am: 12.02.2013	Geschlossen am: 12.02.2013	Geschlossen am: 12.02.2013	Geschlossen am: 12.02.2013
Mi 13.02.	Holzfallersteak vom Schweinekamm mit Zwiebel und Speck 2,00€, Country Potatoes Spätzle 0,90€, Salzkartoffel 0,70€, Suppe 0,45€	Gedämpftes Kabeljaufilet mit Kräuter-Senf-Soße 2,30€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Karotten-Kohlrabigemüse, Lauchgemüse (♻️) 0,70€	Börek mit orientalischem Salat, Dessert 2,50€, Erbseneintopf mit Bockwurst oder vegetarischer Wurst, Baguettebrötchen und Dessert (4,5) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Do 14.02.	Rinderbraten Burgunder Art 2,20€, Krokette, Kartoffelknödel 0,90€, Pfefferreis 0,70€, Suppe 0,45€	Gebackener Hirtenkäse mit Kräuterdip 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Rosenkohlgemüse, Erbsengemüse (♻️) 0,70€	Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat, Dessert 2,50€, Spaghetti Carbonara mit Reibekäse, Salat, Dessert 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Fr 15.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Suppe 0,45€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Mischgemüse (♻️) 0,70€	Geröstete Maultaschen mit Ei, hausgemachter Kartoffelsalat und Dessert (♻️) 2,50€, Nudel-Lauch-Auflauf, Salat, Dessert 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Mo 18.02.	Schweinegeschneitztes "Jäger Art" 1,90€, Pommes frites, Semmelknödel 0,90€, Reis 0,70€, Suppe 0,45€	Indonesische scharfe Curry Lauchnudeln 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Broccoligemüse, Erbsen-Karotten-Gemüse (♻️) 0,70€	Tagliatelle Verde, Gorgonzola Soße, Salat 2,50€, Geflügel-Cevapcici mit Avjar, Dju-vecreis, Salat,(9) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Di 19.02.	Crunchy Chicken Wings mit Barbecuesoße 2,30€, Pommes frites, Rosmarin Kartoffel 0,90€, Teigwaren 0,70€, Suppe 0,45€	Spaghetti mit Muschelsoße 2,20€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Schwarzwurzel Gemüse, Kaisergemüse (♻️) 0,70€	2 St. Dampfnudeln mit Vanillesoße, Tagessuppe, Salat 2,50€, Schweinegulasch Zigeuner Art, Teigwaren, Salat 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Mi 20.02.	Schweinerückensteak, Schmorzwiebeln 1,90€, Country Potatoes, Schupfnudeln 0,90€, Butterreis 0,70€, Suppe 0,45€	Grünkern-Käsemedaillon mit Tomatensugo 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Sombroergemüse, Bohnengemüse (♻️) 0,70€	Pikanter Bohnentopf mit Rindswurst oder veget. Wurst, Baguettebrötchen und einem Dessert 2,50€, Kokos-Curry-Gemüse mit Duftreis, Dessert 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Do 21.02.	Zwiebelbraten vom Rind 2,20€, Krokette, Spätzle 0,90€, Teigwaren 0,70€, Suppe 0,45€	Kartoffel-Gemüsepudding Kräuterdip 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Rosenkohlgemüse, Erbsengemüse (♻️) 0,70€	Ravioli Peperonata mit Reibekäse, Salat, Dessert 2,50€, Ravioli Arrabiata, Reibekäse, Salat, Dessert (9, ♻️) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Fr 22.02.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Suppe 0,45€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,73€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Mischgemüse (♻️) 0,70€	4 Pfännkuchen mit Sauerkirschen, Dessert 2,50€, Schweinebraten mit Biersoße, Teigwaren, Dessert 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Mo 25.02.	Hirschgulasch mit Preiselbeeren 2,30€, Krokette, Spätzle 0,90€, Reis 0,70€, Suppe 0,45€	Piroggi mit Pilzfüllung mit Kräuter-Tomatenragout, Schmand 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Blumenkohlgemüse, Cordialgemüse (♻️) 0,70€	Veget. Frühlingsrolle mit Würzsoße, Duftreis, Salat 2,50€, Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchini-Soße, Teigwaren, Blattsalat (♻️, Bio) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Di 26.02.	Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Ketchup 2,00€, Pommes frites, Schupfnudeln 0,90€, Kräuterreis 0,70€, Suppe 0,45€	Gebackener Camembert, Preiselbeeren 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Bohnengemüse, Sommergemüse (♻️) 0,70€	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat 2,50€, Schlemmerfilet "Bordelaise", Petersilienkartoffel, Salat (9, ♻️) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Mi 27.02.	Pizza mit Schinken, Salami und Champignons 2,40€, Pommes frites, Thymian Kartoffel 0,90€, Mandelreis, Kartoffelpüree 0,70€, Suppe 0,45€	Seelachsfilet Müllerin mit Kräutersoße 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Karotten-Kohlrabigemüse, Lauchgemüse (♻️) 0,70€	Linseneintopf mit Wiener oder vegetarische Wurst, Baguettebrötchen und Dessert (4,5) 2,50€, Gemüsemaultaschen mit Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Dessert 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€
Do 28.02.	Gekochtes Ochsenfleisch mit Meerrettichsoße 2,20€, Pommes frites, Bauernspätzle 0,90€, Salzkartoffel 0,70€, Suppe 0,45€	Käsespätzle mit Röstzwiebeln 2,00€, Tagesdessert 0,75€, Salat 0,75€, Rosenkohlgemüse, Erbsen-Maisgemüse (♻️) 0,70€	Pasta, Käse-Sahne-Soße, Salat, Dessert 2,50€, Pasta Bolognesesoße, Reibekäse, Salat, Dessert (9, ♻️) 2,50€	Salatbuffet überwiegend vegetarisch, Pastabuffet überwiegend vegetarisch (9) pro 100g 0,79€

Essenszeiten: 11.30–13.30 Uhr

Mensa Erzberger- straße 121

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Fr 01.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Mini Frikadellen mit Schafskäse, Tomatensoße (☺) 1,80C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, 2 Eieromlette mit Rahmspinat (♻️) 1,80C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Mo 04.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Frikadelle Hausfrauen Art mit Jägersoße (12,☺) 1,90C, Teigwaren (♻️) 0,73C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Penne mit Kräuter-Tomatensugo auf Wunsch mit Reibekäse (♻️) 1,70C, Pommes (♻️) 0,90C, Desserts ab 0,75C
Di 05.02.	Maishähnchen Brust mit Ratatouille-gemüse und Petersilienkartoffel (♻️) 5,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Spaghetti Bolognese mit Reibekäse (♻️) 2,05C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Sauerkraut-Schupfnudelpfanne (♻️) 2,05C, Pommes (♻️) 0,90C, Desserts ab 0,75C
Mi 06.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Chili con Carne, Baguettebrötchen (♻️) 2,50C, 2 St. Hähnchenkeulen 2,20C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Kartoffel, Cordon bleu, Currysoße (12,♻️) 1,80C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Do 07.02.	Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Schweinebraten Gyros Art (☺) 1,90C, Rostbraten mit Schwarzwiebeln und Bratkartoffel (♻️) 0,67C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Marinierter Tofu mit Kräuterkraut und Pesto rosso (♻️) 1,80C, Pommes (♻️) 0,90C, Desserts ab 0,75C
Fr 08.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, paniertes Seelachsfilet, Frankfurter grüne Sauce (9,♻️) 2,00C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Gnocchi mit Spinat-Gorgonzolasoße (♻️,Lab) 1,95C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Mo 11.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Zitronendip (9) 2,00C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Penne mit Gemüsebolognese auf Wunsch mit Reibekäse (♻️) 1,70C, Desserts ab 0,75C, Hausgemachter Kartoffelsalat (♻️) 0,75C
Di 12.02.	Geschlossen am: 12.02.2013	Geschlossen am: 12.02.2013
Mi 13.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Erbseneintopf mit Bockwurst, Baguettebrötchen (4,5) 2,50C, Gebratenen Hähnchenbrust mit Currysoße(12) 2,00C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, 3 Semmelknödel mit frischen Rahm-champignons (♻️) 2,05C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Do 14.02.	Rinder Hüftsteak mit Kräuterbutter und Bratkartoffel (♻️) 6,15C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Kalbsgulasch (12) 2,30C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Allgäuer Käseknöpfle (♻️,Lab) 1,95C, Kartoffelknödel (♻️) 0,90C, Desserts ab 0,75C
Fr 15.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Gedämpftes Kabeljaufilet mit Senfsoße (12,♻️) 2,30C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Kartoffel-Gemüsepufer Kräuterfrisch-käsesoße (♻️) 1,95C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Mo 18.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Pfannengyros von der Pute mit Tzatziki 2,25C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Tagliatelle Verde mit Gorgonzolasoße(♻️,Lab) 1,80C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Di 19.02.	Geflügelstreifen China Gemüse mit Erdnuss-Chilidip, Dufreis 5,20C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Schweinegulasch "Zigeuner Art" (2,9,☺) 1,90C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Pasta con Broccoli (♻️) 2,05C, Spätzle (♻️) 0,90C, Desserts ab 0,75C
Mi 20.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Pikanter Bohnentopf mit Rindswurst, Baguettebrötchen 2,50C, Rüberpfanne mit Mini-Frikadellen (☺) 2,05C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Tofu Gemüsemedaillon mit Rahmgemüse (♻️) 1,95C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Do 21.02.	Medaillon vom Schweinefilet mit Champignonrahmsauce und Spätzle (12,☺) 5,20C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Pizza mit Schinken, Salami und Champignons (☺) 2,35C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Ravioli Peperonata mit Reibekäse (♻️) 2,00C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Fr 22.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Hokifilet in der Zitronenpanade mit Mango-Chilichutney (♻️) 2,20C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, 4 Pfannkuchen mit Rahmgemüse (♻️) 2,00C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Mo 25.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchini-soße 1,80C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Tortellini-Gemüsepfanne (♻️) 2,05C, Desserts ab 0,75C, Teigwaren (♻️,Bio) 0,73C
Di 26.02.	Putensteak mit Grilltomate Hollandaise und 5,20C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Schaschlikspieß (☺) 2,00C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons (♻️) 2,10C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C
Mi 27.02.	SchniPoSa (☺) 2,70C, Linseneintopf mit Wiener, Baguettebrötchen (4,5) 2,50C, Hähnchengeschnetzeltes mit frischen Champignons (12) 2,00C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, Getreide-Käse-Krusties mit Blattspinat (♻️) 1,90C, Desserts ab 0,75C, Teigwaren (♻️,Bio) 0,73C
Do 28.02.	Schweinefiletstreifen, China Gemüse mit Erdnuss-Chilidip, Dufreis (☺) 5,70C, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,50C, Schwedische Köttbullar, Rahmsauce, Preiselbeeren (12,☺) 1,80C, Pommes (♻️) 0,90C	Salatbuffet (♻️) pro 100g 0,79C, 2 Tellerrösti mit Ratatouille (♻️) 1,95C, Desserts ab 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C

Essenszeiten: Mo–Fr, 12.00–14.00 Uhr

Mensa Schloss Gottesaue

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Fr 01.02.	Mensa-Fischburger, Steakhouse frites, Dessert (9) 2,50C	2 Eieromlette mit Rahmspinat, Salzkartoffel, Dessert (♻️) 2,50C
Mo 04.02.	Hähnchenbrust gebraten mit Ananas Pfeffersoße 2,00C, Gemüse (♻️) 0,70C, Kräuterreis 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Kartoffel-Spinatgratin mit Mozzarella Salat 2,50C
Di 05.02.	Currygeschnetzeltes vom Huhn mit Dufreis, Salat 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Spinatknödel mit Paprika-Zucchini-Ragout 2,10C
Mi 06.02.	Geröstete Maultaschen mit Ei 2,00C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Kräuterquark mit Sesamkartoffeln, Dessert 2,50C
Do 07.02.	Badischer Sauerbraten 2,20C, Kartoffelknödel (♻️) 0,90C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Schwäbische Käsespätzle mit Röstzwiebeln 2,00C
Fr 08.02.	Fleischkäse mit Ketchup, Country Potatoes, Dessert (1,4,5,9,☺) 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, 2 Tellerrösti mit mediterranem Gemüse, Dessert 2,50C
Mo 11.02.	Bifteki mit Zaziki, Reis, Salat 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Spinat-spätzle, Gemüsepfanne mit Rahmsauce 2,10C
Di 12.02.	Rahmgeschnetzeltes vom Schwein (☺) 1,90C, Teigwaren (♻️,Bio) 0,73C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Canneloni al Forno mit Ricotta-Spinat-Füllung (♻️) 1,95C
Mi 13.02.	Gedämpftes Kabeljaufilet mit Kräuter-Senf-Soße 2,30C, Gemüse (♻️) 0,70C, Salzkartoffel 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Börek mit orientalischem Salat, Dessert 2,50C
Do 14.02.	Spaghetti Carbonara mit Reibekäse, Salat, Dessert 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat, Dessert 2,50C
Fr 15.02.	Geröstete Maultaschen mit Ei, hausgemachter Kartoffelsalat und Dessert (☺) 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Nudel-Lauch-Auflauf, Salat, Dessert 2,50C
Mo 18.02.	Schweinegeschnetzeltes "Jäger Art" 1,90C, Gemüse (♻️) 0,70C, Reis 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Indonesische scharfe Curry Lauchnudeln 2,00C
Di 19.02.	Crunchy Chicken Wings mit Barbecue-soße 2,30C, Rosmarin Kartoffel (♻️) 0,90C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Spaghetti mit Muschelsauce 2,20C
Mi 20.02.	Pikanter Bohnentopf mit Rindswurst oder veget. Wurst, Baguettebrötchen und einem Dessert 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Kokos-Curry-Gemüse mit Dufreis, Dessert 2,50C
Do 21.02.	Zwiebelbraten vom Rind 2,20C, Spätzle (♻️) 0,90C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Kartoffel-Gemüsepufer, Kräuterdip 2,00C
Fr 22.02.	Schweinebraten mit Biersauce, Teigwaren, Dessert 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, 4 Pfannkuchen mit Sauerkirschen, Dessert 2,50C
Mo 25.02.	Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchini-soße, Teigwaren, Blattsalat (♻️,Bio) 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Veget. Frühlingsrolle mit Würzsoße, Dufreis, Salat 2,50C
Di 26.02.	Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Ketchup 2,00C, Country Potatoes 0,90C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat 2,50C
Mi 27.02.	Linseneintopf mit Wiener oder vegetarische Wurst, Baguettebrötchen und Dessert (4,5) 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Gemüsemaultaschen mit Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Dessert 2,50C
Do 28.02.	Pasta Bolognesesoße, Reibekäse, Salat, Dessert (9,♻️) 2,50C, Gemüse (♻️) 0,70C	Salatbuffet (9) pro 100g 0,79C, Pasta Käse-Sahne-Soße, Salat, Dessert 2,50C

Mensa Tiefenbronner Straße

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Fr 01.02.	Hokifilet in der Zitronenpanade (☞) 2,20C, Pommes frites (♻️) 0,90C, Langkornreis, Dampfkartoffeln (♻️) 0,70C, Desserts ab 0,50C	Pusztaschnitzel (☞) 1,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C, Suppe (♻️) 0,45C	2 Eieromlette mit Rahmspinat Dampfkartoffeln und Dessert (♻️) 2,50C, Mensa-Fischburger, Steakhouse frites und Dessert (2,9) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Mo 04.02.	Putengeschnitzeltes Erfurter Art (12) 2,00C, Kroketten (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Teigwaren (♻️/Bio) 0,73C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Frikadelle mit Jägersoße, Teigwaren, Salat (12,☞) 2,50C, Kartoffel-Spinat-Gratin mit Mozzarella und Salat (♻️) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Di 05.02.	Argentinischer Schlemmerbraten (4,☞) 1,90C, Spicy Slices (4,♻️) 0,90C, Crinkle frites 0,90C, Beilagesalat 0,75C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Hähnchen-Curry mit Duftreis, Beilagesalat 2,50C, Apfelstrudel, Vanillesoße, Tagessuppe Salat (1,♻️) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Mi 06.02.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (☞) 1,90C, Pommes frites, Spätzle (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Kräuterquark mit Sesamkartoffeln und Dessert (♻️) 2,50C, Chili con Carne mit Brötchen und Dessert (☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Do 07.02.	Hähnchen Cordon bleu mit Putenschinken 2,00C, Crinkle frites (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Cappelletti Caprese, Beilagesalat, Dessert (♻️) 2,50C, Cappelletti Champ.-Schinken-Tomaten-Sauce, Salat, Dessert (3,4,5,☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Fr 08.02.	Seelachsfilet paniert mit Remouladensoße (2,9,☞) 2,00C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C, Langkornreis, Salzkartoffel (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	2 Tellerrösti, Ratatouille Gemüse, Dessert (♻️) 2,50C, Fleischkäse, Pommes frites, Ketchup Dessert (4,5,9,☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Mo 11.02.	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013
Di 12.02.	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013
Mi 13.02.	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013
Do 14.02.	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013
Fr 15.02.	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013	Geschlossen vom 11.02.2013 bis 15.02.2013
Mo 18.02.	Schaschlikspieß mit Paprika-Sahnesoße (☞) 2,00C, Kroketten (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Beilagesalat 0,75C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Tagliatelle mit Gorgonzola-Soße und Salat (♻️/Lab) 2,50C, Geflügel-Cevapcici mit Ajvar, Djuvekreis und Salat 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Di 19.02.	Kalbsbraten, Rahmsauce (12) 2,30C, Semmelknödel 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	2 Dampfnudeln mit Vanillesoße, Tagessuppe und Rohkostsalat (1,♻️) 2,50C, Schweinegulasch "Zigeuner Art" mit Teigwaren und Rohkostsalat (☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Mi 20.02.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (☞) 1,90C, Pommes frites, Spätzle (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Pikanter Bohnentopf mit Rindswurst oder veget. Wurst, Baguettebrötchen und Dessert (☞) 2,50C, Kokos-Curry-Gemüse mit Duftreis und Dessert (♻️) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Do 21.02.	Rindergeschnitzeltes in Kräuterrahm (12,☞) 2,20C, Country Potatoes (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Teigwaren (♻️/Bio) 0,73C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Ravioli Peperonata mit Reibekäse, Salat, Dessert (♻️) 2,50C, Ravioli Arrabiata mit Reibekäse, Salat, Dessert (☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Fr 22.02.	Seelachsfilet Müllerin mit Zitronendip 2,10C, Steakhouse frites (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Eierpfannkuchen mit Rahmgemüse und Dessert (♻️) 2,50C, Schweinebraten mit Bierseuge mit Teigwaren und Dessert (12,☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Mo 25.02.	Hähnchenbrust im Knuspermantel 2,00C, Country Potatoes (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Frühlingsrolle mit Duftreis, Würzsoße und Salat (4,♻️) 2,50C, Kalbfleischbällchen mit Tomaten-Zucchini-Soße, Teigwaren, Salat 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Di 26.02.	Pfälzer Spießbraten (☞) 1,90C, Kroketten (♻️) 0,90C, Semmelknödel 0,90C, Beilagesalat 0,75C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat (♻️) 2,50C, Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Petersilienkartoffeln und Salat (☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Mi 27.02.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (☞) 1,90C, Pommes frites, Spätzle (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Schwäbisches Linsengericht mit Spätzle, 1 Paar Wiener, Dessert (4,5,☞) 2,50C, Geschmälzte Maultaschen mit Kartoffelsalat und Dessert (1,2,♻️) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C
Do 28.02.	Roast Turkey 2,10C, Steakhouse frites (♻️) 0,90C, Beilagesalat 0,75C, Gemüse (♻️) 0,70C	Geschlossen vom 04.02.2013 bis 28.02.2013	Pasta mit Käse-Sahnesoße, Salat und Dessert (♻️) 2,50C, Pasta Bolognese mit Salat und Dessert (☞) 2,50C	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,84C, Salatbuffet, Pasta Buffet pro 100g 0,79C

Mensa Holzgartenstraße

Tandem – Sprache lernen mit Muttersprachlern

Wer fremde Sprachen lernen will, braucht Sprachunterricht. Der ist meist nicht ganz umsonst und vermittelt oft nur sprachliche Grundkenntnisse. Für Studierende bietet das Studentenwerk einen besonderen Service an: Sprachen lernen per Tandem. Damit ist weniger eine sportliche Aktivität gemeint, denn Tandem bringt Muttersprachler zusammen, die sich gegenseitig die Sprache beibringen.

Für fast jede Sprache gibt es Interessenten, von Kiswahili bis Koranisch, eigentlich sind fast alle Sprachen dabei. Also auch bei ausgefallenen Wünschen neben Englisch, Französisch, Spanisch haben wir immer wieder etwas zu bieten.

Im Tandem-System wird nicht nach Lehrplan gelernt. Die Tandem-Partner gestalten den Unterricht selbst. Wichtig für ein effektives Lernen in dieser „Sprachpartnerschaft“ ist die gegenseitige Sympathie. Ist ein Kandidat oder eine Kandidatin gefunden, trifft man sich erst mal an einem öffentlichen Ort. Das kann in der Mensa beim Mittagessen sein oder in einer der Cafeterien. Wenn die Sympathiewerte stimmen, kann es losgehen.

Im Gegensatz zu Schülern in Sprachschulen sind Tandem-Partner gleichberechtigt. Sie helfen einander und fördern dadurch ihre Sprachkompetenz. Das Lernen gestalten die Partner je nach Kenntnisstand. Oft sind zunächst viel Mühe und Geduld erforderlich. Die Partner üben die jeweils fremde Sprache vorwiegend über den Dialog. Gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge oder Kneipenbesuche können die Sprachpartnerschaft bereichern und das Üben im täglichen Leben erleichtern.

Eine Sprache zu lernen soll Spaß machen. Oft entstehen dabei auch Freundschaften. Und der direkte Austausch mit einem Muttersprachler verbessert auch die Kenntnisse über Land und Leute des Ziellandes. Da aber auch die Grammatik gelernt werden will, kann das Tandem den normalen Unterricht nicht vollständig ersetzen. Die mitunter aber recht trockene Theorie in einem Sprachkurs wird aber durch das Tandem-Konzept enorm aufgelockert. Stimmt die Chemie, stellen sich rasch die sprachlichen Erfolge ein.

Wir wünschen viel Erfolg dabei, Land und Leute auf eine ganz neue Art kennenzulernen.

Mehr Informationen über Tandem und immer eine gut gefüllte Liste von Tandempartnern finden Sie unter:

tandem.studentenwerk-karlsruhe.de

Ihre Redaktion von CampusLife

	Gut & Günstig 1	Gut & Günstig 2
Fr 01.02.	Salatbuffet pro 100g 0,79€, Hokifilet in der Zitronenpanade mit buntem Kartoffelsalat (1,2,3) 2,50€, Gemüse (V) 0,70€, Suppe (V) 0,45€	2 Eieromlette mit Rahmspinat, Dampfkartoffeln und Dessert (V) 2,50€
Mo 04.02.	Salatbuffet pro 100g 0,79€, Frikadelle mit Jägersoße mit Teigwaren, Salat (V) 2,50€, Gemüse (V) 0,70€, Suppe (V) 0,45€	Kartoffel-Spinat-Gratin mit Mozzarella, Salat (V) 2,50€
Di 05.02.	Salatbuffet pro 100g 0,79€, Hähnchen-Curry, Butterreis, Beilagesalat 2,50€, Gemüse (V) 0,70€, Suppe (V) 0,45€	Apfelstrudel, Vanillesoße, Tagessuppe, Salat (1, V) 2,50€
Mi 06.02.	Salatbuffet pro 100g 0,79€, Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (V) 2,50€, Gemüse (V) 0,70€, Suppe (V) 0,45€	Kräuterquark mit Sesamkartoffeln und Salat (V) 2,50€
Do 07.02.	Salatbuffet pro 100g 0,79€, Hähnchen Cordon bleu mit Putenschinken und Kroketten (V) 2,50€, Gemüse (V) 0,70€, Suppe (V) 0,45€	Cappelletti Caprese, Beilagesalat, Dessert (V) 2,50€
Fr 08.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Mo 11.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Di 12.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Mi 13.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Do 14.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Fr 15.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Mo 18.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Di 19.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Mi 20.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Do 21.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Fr 22.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Mo 25.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Di 26.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Mi 27.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013
Do 28.02.	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013	Geschlossen vom 08.02.2013 bis 15.03.2013

Endlich wieder auf dem KIT-Campus – das UniTanzOrchester!



Wir, das Uni Tanzorchester am KIT, sind eine seit 1997 bestehende Big Band-Formation aus Studierenden, Hochschulmitarbeitern und ehemaligen Studierenden des KIT.

Bekannt vor Ort in Karlsruhe dürfte die Band besonders durch die Auftritte beim UNI-Ball sein. Aber nicht nur Bälle, sondern auch Turniere, bis hinauf zu den Landesmeisterschaften der S-Klasse Latein wurden von unserem Tanzorchester schon gekonnt begleitet, was immer wieder eine besondere Herausforderung für alle Musiker sowie unseren Dirigenten ist.

Hierbei kommt es nämlich sehr stark auf Präzision, Tempo, aber auch das Ausdrucksvermögen der Stücke an. Durch die im Nachhinein geäußerte Begeisterung der Turnierteilnehmer dürfen wir immer wieder erfahren, dass es selbst bei einem Wettkampf für die Tänzer eine ganz andere, viel intensivere Erfahrung ist, sich zu live dargebotenen Rhythmen zu bewegen, als mit Musik „aus der Konserve“ vorlieb nehmen zu müssen.

Doch nicht nur die Tänzer und Zuhörer sind Feuer und Flamme für unsere Musik, sondern auch wir Musiker selbst. Sind wir doch allesamt keine Profis, dafür aber ohne Ausnahme mit vollem Engagement und Einsatz bei der Probenarbeit und den seit einigen Jahren zahlreichen Auftritten beteiligt. Die Freude an der Musik ist dabei wohl der größte Ansporn und gepaart mit dem begeisterten Zuspruch des Publikums sicherlich ein unschlagbares Erfolgsrezept.

Und am Samstag, den 2. Februar 2013 ist es endlich so weit. Das UniTanzOrchester Karlsruhe „gastiert“ wieder in Karlsruhe!

- Wann:** Samstag, 02.02.2013 von 20–1 Uhr, Einlass ab 19 Uhr
- Wo:** Festsaal im Studentenheim
- Was:** Live-Tanzmusik vom Uni Tanzorchester Karlsruhe
- Wer:** Studierende und Mitarbeiter des KIT und alle anderen tanzbegeisterten Menschen.
- Wie viel:** 8€ pro Person
- Warum:** Weil Tanzen Spaß macht und man viel zu selten in den Genuss von Live-Tanzmusik kommt
- Dresscode:** Da es sich um einen Tanzabend und nicht um einen Galaball handelt, gibt es eigentlich keinen Dresscode. Wir gehen aber davon aus, dass Ihr in Abendgarderobe nicht negativ auffallen werdet.

Weitere Informationen unter: uni-tanzorchester.de

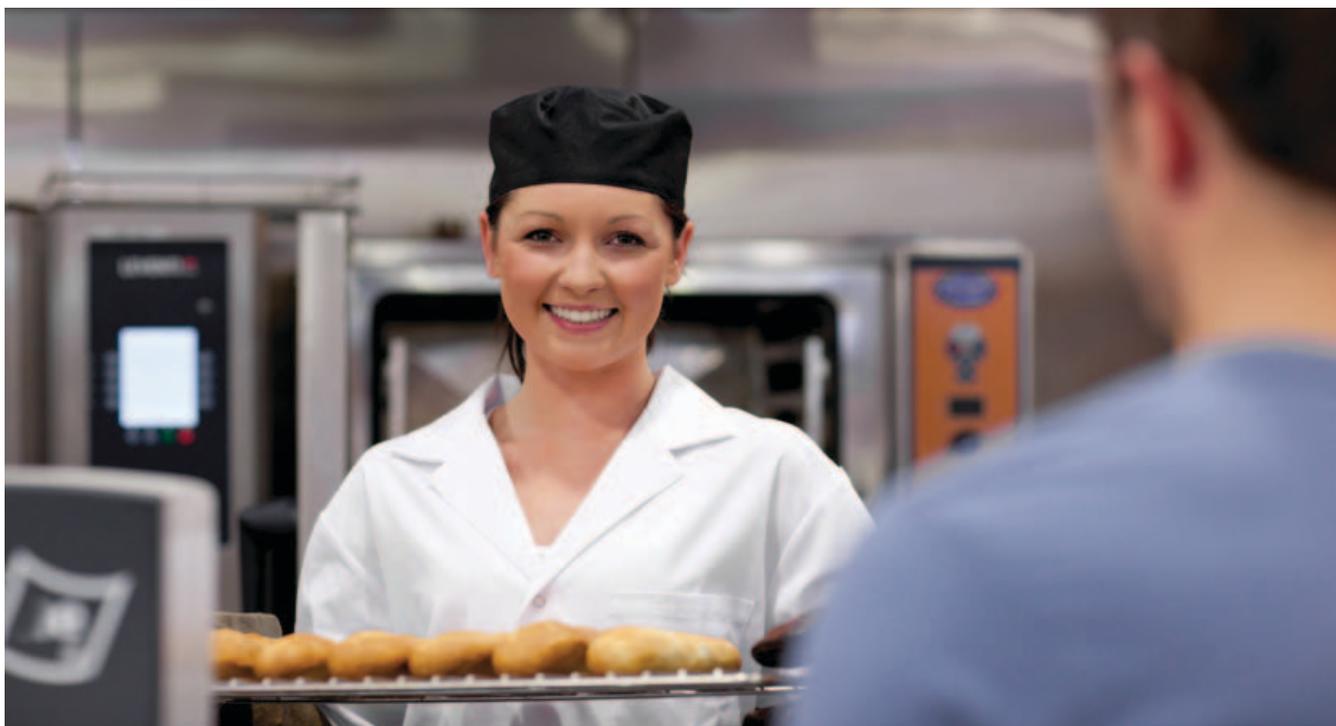
Leider kam es in der Ausgabe 1/2013 zu einem redaktionellen Fehler im Artikel über das UniTanzOrchester. Hier der korrekte Text. Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen. Anm. d. Red.

Und täglich grüßt das Murmeltier

Jeden Donnerstag auf dem Weg in mein Büro komme ich an einer Konditorei vorbei. Jeden Donnerstag erstehe ich dort ein Baguettebrötchen mit Käse, aber ohne Zwiebeln. Ich mache das jetzt schon einige Jahre, ein Baguettebrötchen mit Käse, aber ohne Zwiebeln. Auf die Zwiebeln weise ich jedes Mal hin, manchmal frage ich mich, ob ich das überhaupt noch weiter erwähnen muss, aber selbst dieser Spezialwunsch ist Teil eines „Rituals“ geworden. Wenn ich das Ladenlokal betrete, wird dies mit einem freundlichen Kopfnicken oder einem „Guten Morgen“ konnotiert. Persönlich kenne ich keinen der Angestellten, und doch hat das Ganze etwas sehr Vertrautes. Manchmal fallen Kommentare wie: „Na, heute etwas später“, wenn ich etwas später dran bin als üblich. Ich kann es nur schwer beschreiben, aber wenn ich donnerstags aus dem Laden trete, es ist nur ein kurzer Moment, aber in diesem Moment weiß ich ... es ist Donnerstag. Letztens machte ich eine interessante Beobachtung: ich hatte den Eindruck, dass die Verkäuferin ähnliche Empfindungen in diesem Moment hat ... „Na dann bis nächste Woche“.

erleben. Ergebnisse aus der Hirnforschung bestätigen dies. Gerade in Krisensituationen wirken Rituale beruhigend auf uns ein und verhindern ein ungeordnetes „Feuern“ in unseren neuronalen Netzwerken. Sie lassen uns die Welt etwas verstehbarer und handhabbarer erscheinen.

In einer Beschleunigungsgesellschaft, die von Erlebnishunger getrieben und auf Innovationsmaximierung ausgelegt ist, in der Veränderungen und Geschwindigkeit die wichtigsten Prinzipien darstellen, ist es nicht immer leicht, seine persönlichen Rituale unterzubringen, aber ausgesprochen wichtig, unsere Sehnsucht nach Vertrautem und Berechenbarkeit zu befriedigen. In der Natur finden ständig Veränderungen statt, Leben steht quasi definitionsgemäß für Veränderung. Doch selbst diese Veränderungen verlaufen nach immer wiederkehrenden Abfolgen. Zwei Prinzipien werden dabei gerne übersehen: Als Erstes finden Veränderungen nur in sehr großen bzw. langen Zeiträumen statt, die weit über ein Menschenleben hinaus gehen und die so gar



Was, wenn die Baguettebrötchen mit Käse schon ausverkauft sind ...

Unser Alltag strotzt nur so von Ritualen. Viele soziale und kulturelle Kommunikationsabläufe sind ritualisiert. Sie vereinfachen die Bewältigung komplexer lebensweltlicher Situationen. Selbst aggressiven Auseinandersetzungen zwischen Nationen versuchen wir mit Regeln und vorgegebenen Abläufen zu begegnen. Daneben haben Rituale auch eine organisierende Funktion. Wir setzen sie ein, um uns den Übergang zwischen Tages-, aber auch ganzen Lebensabschnitten zu erleichtern. Das reicht vom Zähneputzen, um den Tag zu beginnen oder zu beschließen, der Tasse Kaffee vor dem Arbeitsbeginn, bis hin zu Hochzeits- und Trauerritualen.

Aber was macht Rituale für uns so attraktiv?

Sie befriedigen unser Grundbedürfnis nach Kontrolle bzw. Kontroll-

nicht zu unserer momentanen Schlagzahl passen möchten. Schnelle und radikale Umgestaltungen wiederum sind meist mit dem Leben nicht vereinbar, was Ihnen jeder Chirurg bestätigen wird. Zweitens muss für die Natur immer ein Mehrwert für Veränderungen bestehen, nach dem Motto: „Never change a winning team“.

Man könnte auch sagen, die Natur ist darauf bedacht, möglichst ressourcenschonend zu arbeiten, nur keine unnötige Energie verpulvern. Vielleicht ein Grund, weshalb wir eine große Affinität gegenüber Routinen haben. Im Gegensatz zu Ritualen sind Routinen, hochautomatisierte Gefühls-, Denk- und Verhaltensreaktionen. Das starre Festhalten an genau diesen Gefühls-, Denk- und Verhaltensgewohnheiten birgt aber auch Risiken, es macht unflexibel

und ist nicht selten der Grund weshalb Menschen sich in einer Sackgasse wähnen.

Was, wenn die Baguettebrötchen schon ausverkauft sind ... die Verkäuferin der Lüge bezichtigen? Mit Hilfe des Mobiliars den Ernst meines Anliegens verdeutlichen? Auf Facebook den „Don't like“ Button drücken? Den Tag als gescheitert erklären und als „schwarzen Donnerstag“ im Kalender markieren? Wieder zurück ins Bett? Oder ein Himbeertörtchen bestellen, aus dem Ladenlokal treten und das Donnerstagsgefühl genießen?

Die alten Dakotha Indianer haben dazu eine einfache Entscheidungshilfe entwickelt: „Wenn Du entdeckst, dass du ein totes Pferd reitest ... Steig ab!“

Hüten Sie sich davor, eine neue Peitsche zu besorgen ... :-)
Das Studentenwerk Karlsruhe bietet Ihnen zu diesem (und anderen) Themen die professionelle Unterstützung der Psychotherapeutischen Beratungsstelle: Beratungsgespräche können helfen, Ihr Leben wertvoller und erlebnisreicher werden zu lassen.

PBS

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)

Beratung bei allen studiumsbezogenen und persönlichen Problemen

PBS Karlsruhe / Rudolfstr. 20 / 76131 Karlsruhe

Tel 0721 9334060

Fax 0721 9334065

✉ pbs@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Anmeldung und Information:

Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr

PBS Pforzheim / Hagenschießstr. 1, D104 / 75175 Pforzheim

Tel 07231 102132

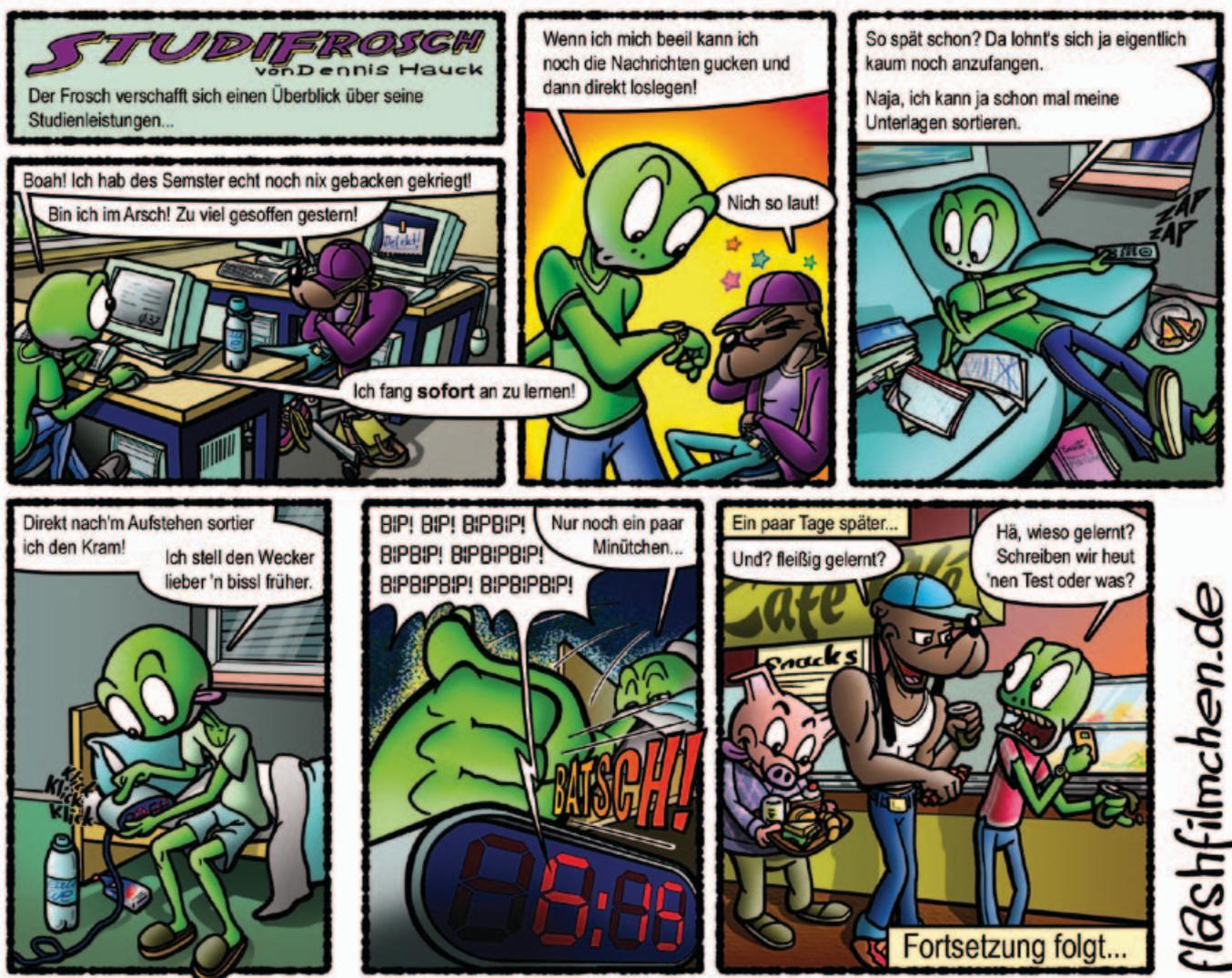
Fax 0721 9334065

✉ pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Anmeldung und Information:

Montag und Donnerstag 13.15–14.00 Uhr



Ausbildungsförderung/BAföG

Beratung und Bearbeitung der Anträge,
Vertriebspartner für den KfW-Studienkredit
Amt für Ausbildungsförderung, Linker
Flügel Mensa am Adenauerring 7, 76131
Karlsruhe, Sprechzeiten: Di. 10.00–
12.00 Uhr und Do. 13.30–15.30 Uhr
Tel 0721 6909-177, Fax -222
✉ bafog@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 bafog.studentenwerk-karlsruhe.de

Darlehen

Abt. Rechnungswesen, Studentenhaus,
Adenauerring 7, Z.208, 76131 Karlsruhe
Sprechzeiten: Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr,
Do. auch 13.30–15.00 Uhr
Tel 0721 6909-122, Fax -125
✉ fibu@studentenwerk-karlsruhe.de

Kultur

Studentisches Kulturzentrum gGmbH
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel/Fax 0721 691-239
✉ leitung@skuss.uni-karlsruhe.de
🌐 www.skuss.uni-karlsruhe.de

Studentenzentrum Zähringerstraße 10 e.V.
Zähringerstraße 10, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 375-447
✉ z10@uni-karlsruhe.de, 🌐 www.z10.info

Kulturelle Projekte

Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Tel 0721 6909-262,
✉ kis@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 kultur.studentenwerk-karlsruhe.de

International Student Center

Allgemeine Auskünfte, Beratung inter-
nationaler Studierender, Sprachtandem,
KVV-Ticket, Kulturscheckheft, Veranstal-
tungen, Exkursionen
Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Sprechzeiten: Mo.–Fr.
10.00–14.00 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 0721 6909-204

✉ isc@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 isc.studentenwerk-karlsruhe.de

Soziales

Haftpflicht- und Gesetzliche Unfallversiche-
rung, Kinderbetreuung
Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe,
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 9.00–12.00 Uhr
und 13:30–15.00 Uhr, Fr. 9.00–12.00 Uhr
Tel 0721 6909-119, Fax -116,
✉ soziales@studentenwerk-karlsruhe.de,
🌐 soziales.studentenwerk-karlsruhe.de

Fachkundige Rechtsberatung

Wir bieten fachkundige Beratung im
Rahmen unseres Zuständigkeitsbereichs
Studentenhaus, Adenauerring 7, Z. 241
Sprechzeiten: Di. und Do. 9.00–12.00 Uhr
und nach Vereinbarung.
Tel 0721 6909-109
✉ justitiat@studentenwerk-karlsruhe.de

Mensen & Cafeterien

Abt. Hochschulgastronomie, Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Tel 0721 6909-134
✉ verpflegung@studentenwerk-karlsruhe.de
Öffnungszeiten unter:
🌐 verpflegung.studentenwerk-karlsruhe.de

Psychotherapeutische Beratungsstelle

Kostenfreie Beratung bei allen studienbe-
zogenen und persönlichen Problemen.
PBS Karlsruhe, Rudolfstr. 20, 76131 Karls-
ruhe, Anmeldung: Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr
Tel 0721 9334-060

✉ pbs@studentenwerk-karlsruhe.de
PBS Pforzheim, Hagenschießstr. 1, 75175
Pforzheim, Anmeldung: Mo.–Do. 13.15–
14.00 Uhr, Tel 07231 102-132
✉ pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Skriptenverkauf

Telefonzentrale, allgemeine Auskünfte,
Skriptenverkauf
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8.00–12.30 und
13.30–15.30, Fr. 8.00–12.30 und 13.30–
15.00 Uhr, Studentenhaus-Foyer,
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909-294, Fax -292

Wohnen

Zimmervermittlung, Wohnheimverwaltung
Studentenhaus Am Adenauerring 7, Zimmer
Z 05 und Z 06 (Wohnheime), Zimmer Z 09
(allgemeine Auskünfte und Privatzimmerver-
mittlung), Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe,
Besuchszeiten: Mo.–Fr. 9.30–12.00 Uhr,
Do. auch 13.30–15.30 Uhr
Privatzimmervermittlung & allgemeine
Informationen: Tel 0721 6909-192
Wohnheimverwaltung:
Tel 0721 6909-200, Fax -290

Faxabruf Wohnheimanträge/Informationen:
für Karlsruhe 0721 6909-290
für Pforzheim 0721 6909-125
✉ wohnen@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 wohnen.studentenwerk-karlsruhe.de

Fundbüro

Alle Vergesslichen sollten bei unserem
Fundbüro vorbeischaun, ob der geliebte
Gegenstand, die Mensakarte oder der
Geldbeutel wieder aufgetaucht sind.
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8.00–12.30
und 13.30–15.30, Fr. 8.00–12.30 und
13.30–15.00 Uhr, Studentenhaus-Foyer,
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909294, Fax -292

Vermarktung

Werben beim Studentenwerk Karlsruhe.
Bei allen Fragen zu gewerblicher und nicht-
gewerblicher Werbung wenden Sie sich
bitte an: Thomas Mosthaf / Nicole Welz
Tel 0721 6909-115/-196
✉ promo@studentenwerk-karlsruhe.de

Impressum

Herausgeber

Studentenwerk Karlsruhe AöR
Michael Postert / Adenauerring 7 / 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909-0
✉ studentenwerk-karlsruhe.de
✉ pr@studentenwerk-karlsruhe.de

V.i.S.d.P.

Geschäftsführer Michael Postert

Chefredaktion

Thomas Mosthaf
✉ kommunikation@studentenwerk-karlsruhe.de

stv. Chefredaktion

Nicole Welz
✉ kommunikation@studentenwerk-karlsruhe.de

Gastbeiträge

wie jeweils angegeben.

Tandem

Iris Buchmann
✉ isc@studentenwerk-karlsruhe.de

Erscheinungsweise

campusLIFE erscheint monatlich außer August und September
und wird kostenlos in den Mensen und Cafeterien des Studen-
tenwerks Karlsruhe in Karlsruhe und Pforzheim ausgelegt.

Speisepläne

Claus Konrad und Norbert Bittner
✉ verpflegung@studentenwerk-karlsruhe.de

Veranstaltungskalender

Nicole Welz
✉ kommunikation@studentenwerk-karlsruhe.de

Fotos

Titelbild: über Shutterstock
S. 3 – Studentenwerk Karlsruhe
S. 4 – über Shutterstock
S. 5 – über Shutterstock
S. 13 - UniTanzOrchester
S. 14 - über Shutterstock

Comic

Dennis Hauck / 🌐 flashfilmchen.de/studifrosch

Auflage

5.000

Anzeigenverwaltung

living-C e-commerce-solutions
Herr Wolfgang Müller
Julius-Hatry-Str. 1
68163 Mannheim
Tel 0621 15020602
Fax 0621 15020619
Mobil 0160 7259981
✉ living-c.de
✉ wmueller@living-c.de

Druck

E&B engelhardt und bauer
Käppelstraße 10
76131 Karlsruhe
Tel +49 721 96226430
Fax +49 721 96226432

Layout & Satz

ultrabold Kommunikationsdesign GmbH
✉ ultrabold.com